AN KERNEL RASÚCHTÁLA

Bunscóir gníomhaíochtaithe de bhpreostáil

50 gníomhaíocht a éaglaú, a chumhachtú, a cheangalú, agus a athnuastáil — do úsáid le linn miulaí Kernil.

Céard a Bhí An Ceard ar Chomharráil

Níl an sinseart ag léamh go maith ag dul i stíl i chuileann ar feadh 90 nóiméad. Ní hea an seo fíordhain — is é seo an eolas sainseachtacha. Úsáirgeann an freagraísacht chun BDNF (fáctor nearutrófach ó an sinseart), atá mar an meánamaíocht príomha de neuroplásciocht. Léimeann ionad sóisialta nua oxytocin. Isteach an gcuid iompair an chóras feáin — is féidir leis an tionscnair chun cinn de chúrsaí ná an tionscnair de chiall ag sciúl i ndícheall dóibh anois.

Íosdail na ceardanna A.A. i stíl agus córas teachtaireachta. Léimeann an ceard Kernel. Ní críochnach é sin toisc go bhfuil na gceardanna seo snog (agus go hiompair sé sin go minic), ach toisc go bhfuil an sinseart ag athlaint úsáid níos tapa i bhcorp ar thaobh atá aer bith, co-ciúrasúil, agus a chreidiú go raille. Tugann gach gníomhaíocht sa líbhlate seo á chur i bhfonacht toisc go bhfuil sé ag tionchar úsáid neurocheímíoch domhain — dopamine, oxytocin, endorphine, éascaíocht GABA, liathúcht cortisol, nó méadú tón vôgálach.

Úsáid aon gníomhaíocht ar na ceardanna — i Phase 3 (an Seans Protocol) nó ar na ceardanna idir phríseanna. Aithnícht an gníomhaíocht le gach sinseánach: ba chóir ar ceard bhogainn le rudaí ag príomhartha agus glaochach; ba chóir ar ceard bhogaina (worriers) le rudaí ríthmach agus ar shéasúán ghaoth. Léann an fhiathníonn an tseánseánach agus deir. Tá seo i gceardanna, ní currichéim.

Ainm an Gnáth	Is cosúil do	Cén Chéim a Thaitníonn Atomaracha
Gníomhartha glaíche	Éadromeacht ard, obmaidse, teastaíocht do chéim	Dopamín, Adrénalain, Testosteron; Ciallaíonn na gardaí go bhfuil siad éógain agus díoga.
Gníomhaíochtaí chabhair	Ríthmúil, meannach, bunaithe ar príscíon	Glasú GABA, freagra parasaimeataíoch, oxitocine trí cumarsáid
Cúigear	Seomraí mhisc,	Gníomhú maidir; ar fáil do gach modh

	fioscoláidheadh nuashonraithe, eagana bíord	
Gníomhaíochtaí Fócasála	Momainní nascannachta, athriallacht, tar éis chomharthaíocht chomh mór	Gearmach an nérv váigál, liathú an cortisol, aisleacht an córas sinuarach
Gníomhaíochtaí Comhghrafaíochta	Incidirí éisoliú, rasaíocht ardre, athbhreithnú íoc	Oxytocin, ricéime socruithe, túsáid nóiríon mirror

Catagóir 1

Neart Ard — Gníomhaíochtaí Ghárdach

Tacaíocht, compáitiún, cairde, nollaíocht — do chardáin a bhfuil do nhuachaíocht

An Tioncharán Jumping Jacks · 3–5 minút · Dubhán ar bith · Uiríonacht: Ard
Déantar an grúpa ar fad jumping jacks le chéile — ach déanann tú tioncharán Ó THIORTA 30, ní d'fhásann sé. Nuair a chuireann tú ón gcéad, bíonn gach duine ar fhaisgeadh agus ceannann focal amháin faoi cách a bhfuil sé.

CÓRACHTEACHT AI CHEAD: Tá gach duine ina stát. Cuireann an Fasiliteoir isteach: ‘Táimid ag déanamh 30 jumping jacks. Comharthaigh iompair le chéile. Nuair a bhíonn muid ar an corcrao, caille agus rá aon focal — go marthair, do thairis, níl aon tábhacht.’ Comharthaigh le chéile. Caille. Taeann ar fáil go tapa: focal ar an gceann.

CÉNRA A CHEADANN É: Torgladh caisimóis le chéile curann neurocheimí craiciúil sinchrónaithe i dtakaí ar an grúpa. Déanann an comharthaíonna tábhachtúla uırsú sámhóg (dopamín). Déanann an caille-agus-focal feastaíonn tuiscint ar gciúin féin go gcomhdaocha leis an gcnóthú, nuair a bhfuil cortisol ag athrú.

Cairteanna Ceolacha — Teachtaireacht Ar Scéal — 8–10 min — Teirtí spás ar fhóram — Éagna: Cora.

Is é ceolacha ceardach, ach nuair a stopann an ceol agus go mbeidh duine ar fháil, ní measann iad ar an luíthe — freagraíonn siad ceiste.

CÉNÁN DEIRTHEO: Athraigh scéathanna i gcnéalach (amháin n-aonoir ná daoine). Glactaí ceol. Táirt/craol ar fheidhcol na scéathanna. Nuair gur stop an ceol, táimid ar gceann síos fháil láras. An duine a bhfuil ionann isteach leis an ceol freagra ar chomhairle uainn ar an cóimeáiloir ('Roinn aon rud a chuirteas geansaí éasca duit an síol seo' / 'Cé post aon rud atá iontach duit inniu?') — an uaireannan a chur ar ais uimh an gcluiche. Níl aon duine ag teacht isteach as an gcnéalach.

CÉ SAO INNÍO: Déanann an glicmhainn ó cholaisiú a bhogadh dopamine. Taispeánann an uair a staнadh agus freagraí an t-ghrád ciúineachta – ach i chomhthéacs íseal-bphriobháideach, cluicheúil. Déanann forbairt an ralt ar mar shampla leis an spraoi i dtuí na terapeotaíochta. Níl aon duine ag teacht isteach as an gcnéalach, mar sin níl aon láthraid.

An Raid an Léine · 5 minat · Gnoluim nó ag gajuireacht atá príomhneacht · Éigneachas: Ard
Bíonn gach duine ag raidíocht uair ar feadh an deil bheigne nó ar dtaobh an ggholuim agus ar ais. Is neach atá ar ais i dtús is dóibh an ábhar protocolaire do chusbaíche seachtain anseo/síostraí anseo.

CEANNAS TAIRNISTE: Tá ar an stád. Tchaoile go bainne, nó chuig an ghallard. Race ar an gcló go deo, nó ar an ghallard. Tá an t-aon sin a m teacht ar ais a chabhraíonn an prótacól do th[::-a/n t-aísc an t-seachtain seo ó fhírinneáil héisc beag. Tosaíonn na n-duine ag teacht ar ais go nádúrtha.
CÉNÁIS A CHLUASRA: Tógann teachtadh uathúil ar an chardiovascular endorphins agus BDNF i gcolainne. I gceannas (an t-bhiliainne an t-aísc an t-seachtain seo) kíchíonn an díopamine an t-oirdte ar bith gan aon éadrom ar fírinne. Ba é an t-siúlóid ar ais labha dul ar decompressíon nádúrtha agus co-riomhús.

An Chéileamh ‘seallaíochta (Push-Up Challenge)
· 3–4 minat
· aon spás
· Energia: Ard

Déantar seallaíochta (push-ups) le grúpa — ach cuireann gach duine an uimhir a rialtaíonn é féin. Níl aon táistil ar duine a dhéanamh an t-uimhir is mó. Tá an táistil ar duine a bheith á bhfealbha agus a dhéanamh *a* uimhir.

CÉNÁIN CHOIMIÚTA: Dtéann gach duine spás ar na cuibreanna. Deir gach duine dóibh uimneamh (ón 1 go 50, aon rud a éirí duit an-lá). Ar an mprionad, déine gach duine a uimneamh. Nuair go bhfuil tú déanta leis, fanann tú. Féadann tú cheoil dóibh sin a bhíonn fós ag dul. Déanann an duine deoir a bhíonn ag dul isteach aon rhond de mbrú.
CAOINEAN É: Taispeántas a dhéanamh de ghnáth is cinnte nach bhfuil síonadh ar chiall córasach a dhéanamh agus an gcomhleacht a choimeáil. Tá sé ag léiriú cheangal atrac agus coimhead an gcomhleachta. Déarthaíonn an mbrú an gcirciúit cúnamh sóchill a mheascadh gan doirt aon duine seo do chiall leirt.

An Tóchas Riail · 5 ar an chéad · Spás sa chiorcail · Energi: Meánach-Ard
Ar measc ar chiorcail, tóchas ball (nó páirt an-glún) do dónaire agus rá an t-ainm dó. Cuir leirléacs i gcónaí nuair a chréimeáil an gcláir.

CÓIN A CHOIMÉADÚ: Tá ar an gceannais de cheannraí. Léimeoir ag tús: dúirt ainm duine, tossáil an obgha. Aoisíonn an duine sin, dúirt ainm eile, tossáil. Rúnd 1: ainmanna ar fad. Rúnd 2: cuir focal amháin faoi an duine sin nuair a tossáiltear ('Marcus — stetfhocal'). Rúnd 3: cuir a chineál ('Sofia — brónadóir'). Fanann an scéal feasta. Tósctáil é? Déantonn gach duine cúig déagais cúig ar an gcóras agus leanann an obair ar ais.

CÓIN A CHOIMEÁISIÚ: Cuireann ionann a léamh ainmanna spriocanna cuimhneachais sóchaíl i gcuimhne. Cruthaíonn an focal Íosachtach teagmhála i bhfeidhm ionann mbuileadh aon cheannas chun rialú ar thábhachtáil im roinnt sóchaíl — ní amháin ionann na gceangailcheimsealta for bheith mar chineál n-ionad n-íonadh. Déanann an éagsúlacht déagais scéalóir mar bhreá agus ní mar chomhartha na n-éadrom.

Dáire gciúin, tá sé sin, ach dearthaigh an lán ar aghaidh le Spiorad Módarna a CHUIGEÁND tú ach is tríocha.

CEANN NA GHLÉIME: Cuireann gach duine trí theair ar bith: dhá chomhartha fíor faoi ghaolta, agus 'Thrille Modharna' amháin atá ina chéile ionann dó í chuisleachtadh ach nár mhealladh ionann. Cúpla gcomhthacs isteach duit an 'ionann' a sheoladh. Obairtear an duine — agus tá riachtanais dó a rá CÉ A mhaith dó an thrill sin.
CÉ A chiallaíonn sé: Déantann sé an gcircuit dopamine éaglaíochta (anticipation) trí an leachtadh 'ionann'. Déantann curóid gcomhthacs shóisialta mac léinn ach gan bacáil. Thoiríonn an ceist 'cé' ceart go minic an rud sin a riollaíú atá ag cur isteach an bhainne—i chonách lúthchair, ní do théarofaíochta.

An Torbán gCairdeáil · 8 min · Spás ar thabhainse · Éanga: □ Aois
Iomparann gach duine cairdeáil dóibh ar d'athláith 60. Ansin, faigheann tú duine nua agus déan cairdeálacha ar imithe. Úsáid dóchas go dtí gcaithíonn cairdeálach forbhonnach (ní ceart!) ina bhgrouppa.

CIAIRE A GHLÉINEACHT: Díoladh i gpairí. 60 nóiméad chun gnéireacht sinsearach (ní thể an t-úthchóir, tá sin mar a thaireadh uí dhíoladh, scópadh, nó aon rud eile). Ansin, tá gach pair ag lorg pair eile — déan fliuch i gnéireacht sinsearach. Lean ar an gcoinneadh go dtí qiúidh an gcomhthéacs ar próilí fliuch sinsearach sinsearaach. Bheoann sé. Tá sé tábhachtach.
CIAIRE A GHLÉINEACHT: Is gnéireacht sinsearach fheabhsúil le daoine eile an uiríomar na niúrón tábhartha (mirror neurons) agus na líonra ceisteanna (proprioceptive circuits) os cionn. Déanann an gceannas seo a thabhairt lealtacht uathoibríoch — éiríonn craic fíor sinsearaach — atá suas na endorphine. An t-ucht (cé go bríde, tucht sinsearach sinsearaach) spreagann oxytocine. Is é sin ar daoine nach féidir a bheith saor ar na chuid i bhfeeladh, ach nach féidir a bheith

seisiún i gcraic.

Catagóir 2

Bunú – Bainistíochtaí an Chwuaire

Rimm, séimhiú, ciúin, co-riachtanais — do chardáin a bhfuil gá le fháil isteach

An Sincnamaíocht na Breáth · 3–4 nóiméad · I gcúram, aon spás · Gnathnach: Deacair

Breáth ó chguthróinn ar fad – i sincnamaíocht – ar feadh gceannar. Ansin, insíonn duine ar bith focal amháin.

CONAS É SEACHLAÍ: Tá gach duine suíochán. Léimeann an Foirmeoir le: 'A isteach ar dháirse chéadur — fan ar dháirse — amach ar sláinte chéadur.' Déan gcealabóir de gceannas i gceannas i chiall i bhfad uait. Tar éis an amach sin o, léim ar an gclár: focal ar bith. Ní mbeidh speirmiú anach.

CAD É ATTA LAOCH: Tharraing gabhairte (breasnú chbreathnach) idir daoine, athriumnóireacht (co-regulation) ag duit i leimisiú ar an leimisiúsaí—ní hea ar an métafóreach. Athbreathú ar an amach (Exhale-dominant) athraíonn an nárv vagus i bhfad go tapa (saire 60). Creideann focal tábhachtúil an stáit a bhíoir an chorp anois, ag éileamh ceann-riachtana maidir leis an t-seachain an meas an tábhachtach.

Téithín Mall · 5–7 nóiméad · Spás ar bith le deireadh gníomhú · Uiríonacht: Táid

Teitheann an grúpa iomlán ar an mbláth ag teitheamh ar chíos is mall a cheannach, ar an mbláth. Nuair a chuireann an uirlis 'staí,' na mothúcháin, ciallaíonn na mothúcháin agus noticeann iomlán an tábhacht a chéile.

CÉN NASCHT I MHAIS: Tá gach duine ina stairt. 'Grow ar an gceann is sinseartha is féidir leat gan é doiriú. Níorthógáil. Tá cuma le taitneamhacht.' Déan tair an chomhairle ar 3–4 ar an cheann. Cuir 'síomrá' ar an gceann faoi bheall — 10 ar an cheann de smuainteacht gan bhfeabhas. Ansin leanúint. Croisiú leis an gceist: 'Focail ar fad do do chorp ag é ort anois.'
CÉ SAOIL AN CHOIÚ: Déanadh chéis ar an gcoláiste seo an tsinseart an ghéar-vestibular i ndairíre is féidir ag gciúinseart sinseartha — níl sé saol ag gciúinseart tapa — éocfaidh sé deagh smuaint agat agus cabhraíonn sé ag athdheoladh an chiall éibhinn. Teascaíonn na nóiméad 'síomrá' ná do chrórcheime an fáth go bhfuil smuainteacht sábháilte freisin ná gcomhartha.

An Ceolán · 3 ar an chéad · Ion maidin, ion áite · Éangaingtheacht: Íselán
Cuireann an grúpa ar fad ceolán le chéile — aon nóta, ceolán go deimhin. Athraigh nótaí. Fanacht ardúanna. Teastaigh an vibráisiún.

CONAS É A CHURÚ: Oirt nó ar staid. ‘Táimid ag húim. Ionra ar bith. Úim maoid.’ Tús húim. Tosaíonn eile. Lig do ghrúpa ionrainn ionra difriúntacha. Lig do chomharrachtaí a dhéanamh go de gheadis. Tar éis 2 leatrainn: ‘Ar trí, stop gach duine ag an am céanna.’ Tionchar. ‘Féach ar sin.’

CÉN FÁTH GOIL EARCHT: Tosaíonn húim ar an t-nairbhí vagus díreach trhí vibráisiún an lárínx agus an fáránach. Tá seo dochtruithe cliniciúil – ní fhéachann sé ar fheamhróg. Tosaíonn húim ghrúpa freisin chomhthartú ar imitheach trhí resonance a roinnt. Déanann ionadh tiomnaí sin tar éis sin amháin nóiméad ó chathal dóibh gan mac léinn a gcaithníonn daoineoir táisteala ar an bhfealb.

Rithoir Iompair · 5 min · Iompair, spás le staontáil · Éagna: An-Íseal-Meán
Staíonn iompair ag staontáil ag fháil gach duine roimh a charr. Léimeann duine gluaiseachtanna mall — léimeann an duine eile. Athraigh tar éis 90 sceandáil. Níl focal.

CONAS É A DHAIRITHIÚ: Pairteáil. Ó táimh ar an mothú. Bainistíocht na chéad sheánra chun a chinntiú cé a cheoíonn ar dtús. Déantaíonn an ceannaithe gníomhartha tapa, aimhneacha — cúlacha, ceann, corp. Caithfidh an speidéal a leanú go héifeachtúil mar é kin. Gan gciontáil. Tar éis 90 sceandáil: athraigh gan staontú. Tar éis 3 ar an chéad: cothú. Dignaí: 'Cén chatair ag duit?'

CÉ HEARSAIR É: Déantaíonn neuróin speidéala ag ghníomhú ar feadh imíotachas ceontúla ar bhealach nach gceannach an-ghnách. Isteachadh (Leading), caithfidh focalú a iarraidh atá ag fheabhsú gciontúchán. Ileanú (Following), caithfidh comhroinnteacht leis an chontrol a iarraidh — prácíc speiseúil do daoine atá forbannaithe ar bpráiscíon lárnach a bhfuil an-ghníomhadh chun doirt acu. Tógann teacht ar an gcoinne le haghaidh réimeanna fada oxytocin freisin.

Pass an Clac · 4 nóiméad · Comhghleacht ar staidí · Éangú: Meánach
Taispeánann clac ar an gcomhghleacht — geçtar ó duine do dhuine — ag móiriú luí go dtí sin é go mharraíonn. Ansin, athbuidh é.

CONAS A CHUR ISE: Comhghleacht ar stáit. Tosaíonn an facilitator cláp agus táinig í sheol don duine ar an chéad. Fhaigheann an duine sin é agus séolann é ar aghaidh. Déan níos tapúla. Nuair a bhristeann sé (cad é do riarrach), caithtear dóibh, start níos lú, atáirgeadh ó dtuairisciú. Déan i gcós na spéartha roimhe an gcláir.

CÉN FHÁTH GO RAIBH ÉIFEACTACH: Tá eartnamh riarrach — syncardáil le riarrach grúpa — mar aon de na hiarrachtacha co-riapracha an-mhór do charaí. Úsáideann comhghleachtaí drúim ar chultúirí é seo an riarthacht seo. Normalíonn an luí-dhéanta agus ath-tíos an neachtmhacht i chomhthéacs gléisiúil. Tógann an tapa dopamine go bhfuil atá feithil gan iomasach comhpiacsaíoch.

Sláinit ar a mbroc — ceoraí, ceannraí, chéile, an corp ar fad — ar feadh 90 uair. Ansin cionannacht iomlán ar feadh 30 uair.

CAOINEAL AICHEADTA: 'Tairiscint. Táimid ag gcuir shiúl ar feadh 90 nóiméad — do chladaic, do chór, do chogair, do chios, do chleac, gach rud. Mar cún ag cur uaineacha uain. 'Éigirt ar cheol éagragúil. Éigirt. Ag 90 nóiméad: 'Stop. Go mhartha. Notáil conas atá do chörper anois.' 30 nóiméad de ciúinacht. **CAOINEAL ACHEADTA:** Chócaireacht inntíach (somatic shaking) íocann spannacht ag déanamh na tanaí de na smúscí — seo ná an meicísine a bhfuil an tábhairteoir traumais Peter Levine ar feadh a chinneadh. Tá daoine gníomhach ag éigirt tar éis gach ghréamh; ní do ghrathanna i gcónaí, atá sin ag gúileáil an gníomhacháin fíisiolaíocha. Seo cur i bhfeadún 2 nóiméad ar an bhfhoincareacht sin. Déanann an stadnuacht tar éis é sin mar fhoilúlacht ionann.

Cainéad 3

Gníomhaíochtaí Ceangail

Athstirúlacht na churúntí sóisialta — do ghrúpaí ag obair ar aoisáil agus éachtra

Síolgháil Amach (Blind Name Walk) · 8 ar an uair · Spás Fós · Énergie: Meánach
Ag sileadh ag shuile tí trí an téama — nuair a dtocadh do chuid lámh, chosaint cé quem é trí chosaint ar fad.

CONAS A CHLÁIRIÚ:
Gcuireann gach duine a chéile (ná nóra ar an bhfarsaing). Braóidir uainn. Taispeáin go mall. Nuair a chlideann na laethanta, díol ar 3 nóiméad, iarraidh a đoánú cé quem é. Déanacht. Lucáil ar aghaidh. Déan é seo ar feadh 5 nóiméad. Croí anois ag éileamh: ‘An bhfuil aon duine ag déanamh ionaireacht duit?’

CÉ BHARTHAANN SÉ:
Déanacht gan sonraí símhneacháin do chomhartha oxytocine léitris, agus ghníomhocrú ann an tairseach. Tugann an đoánú éaglais ar ghealltacht ar an gcéile. Is féidir le daoine a bhfuil an-ghníomhú le cumarsáid airsgeachta do chabhairt ar rialtaí. Is minic go dtéann an ionaireacht de chomharthaí ginearálta ó chuirscad éirí an ngéasaíacht gnáth — atá sin féin i cardán-ghníomhóireacht.

An Fhádra Comhairleach (or An Compliment Lap) · 8–10 nóiméad · Líre · Éileamh: Meánach
(Níor) siopa daoine i gcomhthéacs. Tá an grúpa 60 nóiméad ar scáil chun aon rud fírinneach a chur i bprionnsab maidir leis an duine sin. Ní cead dóibh comhairle. Ní cead dóibh ceisteanna. Comharthaí amachois anois.

CONAS É SEACHNACHTA: Iarrtar oibríochtaí (nó éitilt) síos i bpríomh-chuairtse. Léimeán ar an tús. Ar bith i gcircáil an dseochaí is féidir teagmháil acu leis an dtéarmaí *seasmhacht* arís, arís, go príomha: 'Bhí mé ag féachaint gur éiltíonn tú go deo trí airgead-éacht.' 'Tugann tú seolta nuair a bhíonn an rud an-ghnách.' Níl aon rud ginearálach, ach aon rud ceisteach. Tarobh an 60 nóiméad, déan an duine an uair ar fhadhb ar an uair sin. An duine ar dheis.

CONAS GÉANRAIGEANN É: An freagraíocht shóisialta shóisialta atá go príomha á cheartú, atá nasc faoi na gcearthaí dopamine a cuireann an t-ard ar an gcortanna iad — ach gan an taitníocht a fhástal. Is é guthaint do ainm agus seasmhacht atá atá príomha an gcomhpháirtíocht ceartú atá le costas céanna. Fanann an rial seo i gcolú ar daoine atá eagraithe ar bheith ag éardáilte.

Teilifón — Leithscéal Tioncharachta · 8–10 min · Líne nó tréiseann o chushlaithe · Éagna: Tá

Teilifón chaointeach, ach is fhiosrúchán ó Chomharthaí (an Churraí) atá ag teacht síos an líne i gcónaí.

CÉARD A DHÉANÁILÉITH: Íosáil i líne nó i gcroí. Déan do baccallach/facilitator sciathadh fiascair do na duine ar chéad (e.g., 'Ní raibh do chéileoir breitheomar – bhí sé ag glaocht gan eolas ceart'). Steacháil é digeart. Dubla an duine deire an rud a raibh iad ag éisteacht go háirithe. Compara leis an t-othraois. Déan arís le fiascair éagsúil.

CÉ BHÍONN SÉ AG OBAIR: Is an fheabhsú arís atá an-teastáil ón teachtain an meccanisma théarra – téann sé ag léiriú conas is cosúil go raibh an maanaigh ag athrú nuair a chruinníonn sé, rud é seo díriú díreach ar na caipteáin a dhéanamh i gcoitianta do chéileoir ar an bhféin. Deochann an glacadh an teachtain a fheabhsú cairdiú ar an sonraí atá ar origín. Tá an sonraí fós á gcoin, cé go bhfuil sé neamhafhreagúil.

An Ghnioc · 10 nóiméad · Líon ar staíocht, 8–15 duine ar bheirtéal · Éangaing: Meán-Ard
Aige ar gabháil isteach sa sonraí, gróimse dul in gcláir do lámha dhí-ghnách, ansin, éiríonn an gcnófraith i gcomhfhreagraíocht gan é malú.

CÉNÁCHT A CHÉIMT: Seo chléirt ar cheann na cheann, còmshalta bhró. Déan gach duine a bheith leis an lóca ar bháil ar an chomhartha agus a ghlacadh lámha dá duthcha duine dóibh (ní do chuglach i gcónaí, ní lámha ar d'aon duine). Anois, neartáil i chléirt gan go raibh aon taineacht. Is féidir leat do ghlacadh a ríthú agus a smachtáil, ach ní féidir leat a bhreathy. Tógann sé 5–8 nóiméad. Oibriann sé ar an caithgeann.

CÉ GAN É TAO: Togann an phróblem-ghlíonaíocht caisiúil a bhaint amach dopamín trí chomhlíonadh agus oxitocine trí cheomhnóireacht caisiúil. Is é an nóiméad de fhreastrachas anois chosaint é féin. Tá daoine a ndéardaí go raibh aon éileamh iad a cheartú ar a gceann, agus tá siad ag déanamh leagan caisiúil ar feadh 8 nóiméad — atá sé sin tacaíocht ar cheomhnóireacht (co-regulation) ach nach bhfuil siad ag éileamh é ar an bhfírinne nó nach bhfuil.

Obair Paralal · 15–20 leatlaigh · Báistí ar bith le théitimí · Éagna: Táis
Déanann gach duine insintrúcht é féin — íomháil, scríobhadh, rangmaid — i gcónaí gníomhú faoi bhrón tú, le chéile.

Céard a Dhéanamh Leis: Cuir líneáil agus péintí/pénseil córaidhte ar fáil. ‘Ar feadh 15 nóiméad seo, chruthú go leor. Draoigh, scríobh, craoladh, aon rud. Níl aon chriathacht le roinnt. Oibreoidh sin féin i mhaidin ar an chéile.’ Déan ceol ambiunt ag éadrom. Ag deireadh: ar aon duine a chaitheann uas an sheoladh an rud a chur ar fáil. Níl gnéirimh ar thiopairse.

Cén Fáth a bhfuil sé ag Obair: Is é ‘speil pharailealtach’ – gníomhartha aonair a dhéanamh i scéaladh le daoine eile – an meánachas uaitheadh uaitheadh a chuireann caithní reachtanas sa chialltear tú síos i ddaoine le príomhfhreagraíseacht na gcaillteachta. Tromhann sé na forbairtí de chleachtadh sa chéad-naí, înainte a bheith riachtanach forbairt obair le chéile. Chosúil an buartha na roinnt. Is minic go ndéanann an tsláinte ag bheith i scéaladh le daoine eile agus ag dul i dtéacs é an chéad céim.

An Fall Téadú – Modernaithe · 5 leatrainn · Páireanna le spás arasta · Éagna: Meánach
Ní raibh sé an feabhas ar aghaidh. Ina ionad sin, staontúil leis an cúpla, déan taitne i gceart ar an chéile chun an punkta cânalta a fháil é atá ann nach bhfuil aon duine ag cáileáil an féin ar a bpríoigneacht.

CÓRACH AI CHEARTÚ: Pairáil, aedhfhormán de mbláth le rogha. Fan ar dtús-báiste. Lean bia anois ar an dá linn go mall go dtí do shealladh an t-am ar bhalladh ar a chéile go hionram. Faigh an cânal. Anois, déan iarracht go mall atáirt ar an dá linn gan é a ligean — gan fosadh. (Tá sé seo an-mhór le ceannach agus is minic atá sé ag dul isteach ar leanasadh.)

CAD É AN CHEART: Cuireann teachtainn an chomholadh cáilíoga ar cheartrócht neuralra a mheallann go bunaithe ar íoctas sóisialta — ní scéimeonn an chuerpo metáforóid ó thaothraí. Déanacht an obair a fheiceáil go físneach ar dteachóir iontaofa, cé go minic, cheilíonn cuimhneachán somatach fa an mbealach a bhfuil tacaíocht mhúthachta ar fhísice. Is gníomhaí athois an gceangail agus an léanasach; ní fhírinse gur níl an gcnáth de gníomhaíocht.

Príomhchategory 4

Gníomhaíochtaí Achtála an Chéad

Níordúnacht, athbhreithniú, craeamh—éascaigh an cortéx prefrontal

An gCiorcail 30 · 5–7 nóiméad · Suileáilte, chóir ceannaire · Éangaingníomh: Meánach
Tagann aon chuarda le 30 ciorcail fháire a gach duine. 3 nóiméad chun an cur le chéile de gciorcail at uirlis a dhéanamh mar rudraí ar smáile. Ansin, roinn an t-ionca uaim is breathúil.

CAR THEA CHÚMLÁITIÚ: Greamiar nó pictiúr 30 rún an dá gceann ar bhpáipéir. "Tá 3 nóiméad agat. Mol an gcoinneáil n-rún an chseann is féidir intobhuan de go leor, rud ar fheabhas (oirróg, éachas, pléanaan, pizzá, aon rud). Tá sé ag dul." Tar 3 nóiméad: "Faigh an duine ag mé. Déan ar measc an rún is tábhachtaí sin agat. Gradhaí an t-uairt sin. Gradhaí dó chun tú cad atá cuideachta agat í."
CAD ÉA *AG GLACADH*: Úsáideann gnéithe de smaoineamh díbheacha (divergent thinking) an dopamine chun an fheabhsainn a chur i bhfeidhm trí nóthachtú an sprioc. Éilíonn an riadú chomhartha ceannasach le duine amháin (ní an gcomhtháinig ar fad) éaglais chun an chathannacht a ghréimseáil agus tríordal ar cheangaild sóciála a chruthú. Bhí gnéithe sin de bhreithniú i ganganúnam ar an gcúrsaí éileachta; oibríonn sé sa chomharthaú tochaíochta toisc go bhfuil sé ag léiriú nach féidir don chéad smaoineamh a sheán go léir in ionad an spriocairíocht a chruthú — is é an gcóras sin.

An Cluiche Síocháin · 5 nóiméad · Cairdeán stad · Energia: Meánach
Cuireann an ceannraí ceannraí ar fáil — déanann an grúpa an íompairach. Toca do chabhair = toca do cheabhair. Suíol = táisteáil. Ba chóir do smacht cheann nó freagra ar-ghníomhachais a cheannú.

CONAS A CHUISNEADH: ‘Gach rud a dhéanann mé — déan an éile. Cuireann tú do chille.’ Caithfidh gach duine do chille a chur ar na míoga. ‘Tul ar aghaidh.’ Cuisíonn gach duine. ‘D’fhoclóir do ainm go mór.’ Is cuireann gach duine ainm eile ar béal ghaoth. Lig an t-airgead a mheánú go steal. Nuair a dhéann duine sé sin ceart (íonn an chinnte), cuidíonn an grúpa ‘Síochán!’ agus is an fhreagra ar an chéad chinnte nuair go mbeidh sin — go dtí ‘Síochán!’ arís.

CÉN CHAISEÁN É: Is nach déanta ar an comhroinníocht ar Ghníomhú — an gnámhacht a chomharrú leis na freagraí go nádúratha — ar scéalabháil agus ar athgradáil, agus is fíordháime an gclann prefrontal chun an freagraí chásanta a fhiosú agus ceanna nua a chruthú. Is é seo go díreach an ghlúth neural a thraostáil a mheannú a mhalairtann an athpháirt. Mar sin freisin: tá sé chaoctaic

agus míchleasach.

Spine Seachtair
· 10 min · Ciorcal Uachtar · Doineangal: Meánach
Tóg scéal le chéile, aon fhachtainne agat, ag úsáid struchtúr ceaptha. Tá an t-tábhacht agraithe go deo agus pearsanta go deo.

CONAS É SEO (Conas a Dhairigtear): Léimeoir ag tósú: 'A shaol, bhí altair...' — an táisteoir seo ón chur ar fáil: 'Gach lá a dtí...' — an táisteoir seo ón chur ar fáil: 'Go dtí lá ionach...' — an táisteoir seo ón chur ar fáil: 'Mar fhocairi sin...' — úsáid 'Mar fhocairi sin' arís, trí uair — an uair is dócha: 'Go dtí íoir...' — an uair is dócha: 'Agus ó sin bliain amach...' Fanann sé tapa. An fhaint sin ar scéalta amháin. Ná pləanaigh ar fad. An rialacha: tá siad, agus — ní athghníomhó nó ní gceangail dom.
CAD ÉINE GAN DHAIRIGT: Déantúann scéalta sin mar altraidh ceangalteach an network modh default (an imní) agus ag iarraidh freagraíocht sa chomhthéacs sa nuacht. Tá an rialacha 'tá siad, agus' at uathú go prímis do phéarla a bhfuil nárasach na hḛmsaí sinar ar go ar fhadhb agus ar chur ar shéalta — is é an gceartáil an fhócas ar thaireangalacht i chomhthéacs ar deacair. Déanann an spraoi chomhordaithe gaealghaltacht maith.

Cén Chainealach / Cé chona bhfuil ionann | 3 min | Pearanna | Energia: An-íseal-Meán
Déanann pearraigh a charraol linn ar feadh 30 deirdicí. Torgailíonn duine ar aghaidh agus athraíonn 3 ruda faoi a thaitnestacht. Athghraíonn an cúpla duine cén tá na chéile a athraigh.

CONAS A CHRUTHÚ DÓ: Cadair i chéile. 30 nóiméad: staidéar do pháirtí. Déan duine cúpla. Tá rialaithe do turnáil agus tá sé ag athrú rudaí dóch 3 (ghéaraí ó chárta uar, athrú an cairdeán a bhfuil do chuid armchair, ar raí sin, éileamh ar chárta uar). Déan an teacht ar ais. Tá pháirtí le 60 nóiméad chun na 3 athruithe a fháil. Athrú.

CÉNÁS A CHEIMEAS: Is aon de na traidisiúin is ciúin i shaol níos mó anois — go háirithe do daoine i príomhpharras na gpairleachtaí. Is an gcrúcht gníomhach chun pháirtí eile a staidéar le gniomhaíocht chomhthactacha acu an reteoir tionchair sóisialta agus éascaíonn sé freagairt oxitocíne ar leith. Déantann an gceannas seo trí athghníomhú a ghníomhú faoi shúcnamh ach gan brú.

An Cuid Improvais sin (na hÉileamhachtacha) · 8 nóiméad · Spás seansta ·

Energia: □ Meán-Ard
Tosaíonn duine leis an déanamh gréanga na ciamar agus na fuaimiúlaí atá tar éis. Tosaíonn na duine eile aon duine ar an am ag cleachtadh do chuid ghéara. Tosaíonn an grúpa mar 'máchine' ceangailte.

CONAS É SEANRAIDH: Tá An Fear/Bean 1 ina stairt, agus táimid leis gníomhaíocht agus dúnta athrinneacha (cláidir úr agus síos ag rá 'chk chk chk'). Teastaíonn u An Fear/Bean 2 chun tacú go físic agus gníomhaíocht agus dúnta éagsacha a chur isteach a d'airdéáil leis. Diaonann gach duine chun tacú go bdíordraidh go bhfuil gach duine páirt táinteach i mbordnú maCHró naon roinn. Lig do runadh ar loadadh 30 nóiméad. Ansin: ceannann an facilitaí 'glac gníomhaíocht' — mallann an maCHró. 'Feàr déanamh' — mallann an maCHró. 'Off' — taitníonn gach duine.

CAD ATÁ CIONNTA: Thoiríonn sinchronimí físic agus dúnta i chonacht mac léinn deirgeadh an gcomhghabháil social níos ard ná aon rúin amháin. Is direct an mac léinn an maCHró ar an gcurchu na dKernela: tá an grúpa sin an sístem, agus tá gach príomhpháirt ag iompar gach príomhpháirt eile. Tá sé seo ar gcheannas tábhachtach go raibh an riachtanas an teachtaireacht cheart.

Zip Zap Zop · 5 min · Líonra gearaidh · Energia: □ Meánach
Ka dul an energia ar an líonra — Zip (go dtéanamh), Zap (ar an líonra), Zop (go dhaon saor) — le teachtainn agus píonteach. Measú ar an luath.

CÉN DROIADHTA: I gcréime díreach. Tosaíonn an Comhphóisteoir: ithe maidir le dírigeacht agus éirí 'Zip.' Tugann an duine sin ar an duine ag rialtadh dó féin ag éirí 'Zap.' Tugann an duine sin ar duine cóimeáil an gcréime ag éirí 'Zop.' Ar ais go 'Zip' — ach is féidir é anois dul i aon díriú. Nuair a mbíonn duine ag déanamh nádúr athriabhála nó ag rá fhocal nathann: déann siad 10 ‘jumping jacks’ agus comhú arís. Éirí ar fáil go leanúnach.

CAD É CHIONNTA: Is chócaireacht prefrontal atamaise-seudat atá á bhainistiú faoi sciath athriabhála uaka. I mprabhsáil an tionadacht an ghníomháil, an athbhreithniú gcomhthéacsúil, agus an smachtadh freagra gan ceart — gach seart gnóthaí gníomhaíochta ar fhiathrachadh leathnúach. Is bréif, is díolta, agus is dianachtúann an toradh caisiúla athshuinneach an grúpa i gcomhthéacs le deirdheacht an duine atá.

Is Comhthéacs 5

Gníomhaíochtaí ath-do-pamiúm

Gníomhaíochtaí a chur i gcónaí ar na gcréimeanna ardú - an rúnas fíor

An Tioncharán An Uiain Chócaire · 3 ar an chéad · Gealach nó boll ais áchair · Doineartacht: Ard
Uiain ais chócaire ar an chogra nó ar an gcló—déimeacht an t-uisne (dive reflex) an t-nérv vagus ar an bosca ar 30 sceandáil. Déantann an grúpa é le chéile.

CARRAÍSHEÁN (Cén Cách Iseachtait):

Insín buntáiste leuisce ciúin (uí snog má tá sé ar fáil). Ní fheictear mar sin nó róire chuig an sinbúscann an bath. Tosaíonn an Fhacaíláteur: insín smúile i bprionn buntáiste ar feadh 15 uair, nó na cheocháin taobh ar isin uainn neart ciúin ar feadh 60 uair. Tá gach duine a bhfuil doireadh é chun í a chur i bhfeidhm ag iarraidh é. Gan ciúin. Tar dá linn: focail takeanna ar an mac léinn acu ceam ar théachtas do chroí.

CÉARD É GACRAÍCHEÁN (Cén Chomhartha):

Is é an fhreastal divear mammaliach rialtóir parasimpatéach ar an gceann de chumas a cheannach gan seomraí. Éiríonn an ró-théoraí i bhfad ar measúnacht faoi bhun 30 uair. Do "Gardaí" (Warriors), chuireann an shoq ciúin freastal ar gcreidiú 'ceannas' a thaispeánan do chomhartha dopamine – gan do chomharthaí. Tá sé sin ar an araimear leofaacha trí Protocol 01 (Trianáil Éaglaíochta) – ar an gcóras díriú ar gceartán agus ní réaltóir gróscaireacht.

An circuit ar chléir ar chléir · 3 min · Aon spás · Uiríonáil: Ard
Déantann gach duine a gcuid ghléir ar chléir ar chléir — an rud a chuireann siad ar an déanamh nuair a tharla sé rún mór — agus gheobhaíonn sé é don duine ar a shráid.

CARRAÍOCHTA: 'Cuir i dtír sin ar do chAithreach — an rud a dhéanann tú nuair atá tú ag dul i gcónaí, nuair a bhíonn rath agat. Do chAithreach fíor.' Táimid ag don 30 sceandáil. Ansin, déineann gach duine aithreach féin agus an gcrogail ag féachaint. Ansin: olchai do mháith ar do charníonn. Croiseogh leis gach duine a gníomhú aithreach féin ar an gcomhthéacs seo trí chúl éis (an treo).

CONAIMEAS AN RACHTA: Is féidir aithreach a dhéanamh go físiceach — cé go bhfuil rath áirithe — agus é sin ag taitneamh an córas dopamine trí chúl. Tunann smíordáil agus aithreach an taircht sinar nuair a dtéann an rath, agus ní é an

gcomhthéacs sinach. Is tábhachtúil freisin an moment aithreach cáinne ná an múineadh féin nuair a chleiríonn léachtadh grúpa.

Rith ar an gBallach · 3 nóiméad · Do chuid spás le gballacha · Do Chréidte: Deoir
Cuireann an fhiosaithe cathagóiriú ar an gionn — rithann gach duine chun rud sa chlárach a chur ar an gcuairt a thaitníonn leis. Cuireann an duine laatamach uair ar a thionchar. Cúrsaí dhe.

CABHÁLACH TAISEACH: 'Race chun rud éigeadúil **DEARADH** teastaigh.' Cuireann gach duine an t-sprint. An duine ciúin le síos: +1. 'Race chun rud éigeadúil níos mó ó thaobh an té. 'Race chun duine a thoscaireacht ar fáil níos mó ná seachtain. 'Race chun rud éigeadúil a thoscaireacht é do chiallacht. Céithear ceardal. Tar do chuid is luaithe ar bhainne — ach is é gciúin an t-ábhar ná chun an fhírinne ar dtús oibre na seachtaine seo chónaí ó an Kernel.
CÉ HEAS MAITH É: Buidh spraeanna gníomhaíochta ceannaisach is scéthúil sin do dhopamín a chur i gcúig ná an gciclo ar an chuimhneamh-gnáth-ardán atá ag mirror an úsáid susbaint — ach i comhthéacs ar chomhordú agus ar fáil réidh. Moveann na athraithe ceardal ón gníomhaíocht gairmiú an spriúlach (thoscaireacht rud a chur do chiallacht) — órlála an nasc idir an árasaic gníomhaíochta agus an ceallacht chiallach.

An Máthair Mhósta: 5 minút · aon spás · Éagna: Meán-ard
Seitíonn athallacht beag ó gach duine a dtiompair go mbeidh sé réidh i gcás 60 sceannáin — agus dearthaíonn sé chun a bheith níos fearr ná ráthanais féin.

CÓINN TAIRLIÚN: Níl aon rud eile.

CÓINN TAIRLIÚN (CÓINN AN CHOSTA): 'Tagann do chínhithe 60 nóiméad. Roghnaimid rud atá féidir leat go bhfuil tú ag fheabhsú ar íocann ceann go bhfuil tú anseo anois — cabhrú ar bhrúnta ar ceann cailéanála, rá an alfabeit ar dà na n-ó, déanamh mar gcoinneach scéathanna ar bprúnta, cuimhneamh ar na fainéchtí ó ngéar dóibh. Roghna do n-bhpríomh-bhuan. Tá 60 nóiméad agat chun do chostas pearsanta a smachtáil. Ansin, iarraidh é a dhétháil. Dá isteach.

CAILL AN CHOIÚN (CÓINN AN CHOIÚN): Déan-ghabháil ar do chínhithe (do ghníomhú pearsanta, i bhfad ar gníomhú grúpa) go miltear a chailleadh taitneamh ó chomhghníomhú nó síomán a chur ar fáil trí chiall. Is téama "chostas pearsanta" an ceann ná gcoinneáil an tainiú ar do chostas pearsanta — ní fheabhsú ag duine eile, ach ar do chostas pearsanta faoi chostas pearsanta. An t-srúchtúr do thairliúin ar dhá roinn tá do ghamhaileacht a chur in iúl chun deoir a fheabhsú, atá sé sin atlánt an spíca dopamine.

Yoga na Láidirí — Minúite Aon
· 1–2 min · I gcóras aon · Éagna: Meánach
Láidirí éadrom ar minúite go hiomlán. Déanann sé tráidir láidirí. Go hiontach é sin.

CÓRACH AIR AN RAID: 'G' déanfaidh turas a bhróthar do chloí treul. Deir dó faic ná cícheal — ach lean craobh duit.' Léimeoir an t-ómhar (go fíor nó go léimeoir). Gabhann eile. Treoir i dtreo ar feadh 60 algebra duit. Croiseogh le 10 algebra duit de shile.

CÉ GÉ DO CHARRAIGH: Ní féidir do smónacha a dhúirt difríocht idir éadradh agus éadradh le thaobh fíosáloga. Torgann an chóirí cảidcheal. Torgann cảidcheal ar chortisol. Torgann cảidcheal ar gcnarsáil chorpacht sócial. Tá seo i ghnéithe i na literatura an t-uisne acu nóta yoga. Is gáire duit grúpa nóiméad go deo ón éadradh chuig an fhíor timpeall i gcoinne 20–30 algebra — agus is é an áit a mbíonn cícheal coimhéad fíor ná ionann de chuid imeachtaí co-riachtanais nádúrtha is sin dócha.

Cadair 6

Gníomhaíochtaí Gníomhúrach agus Gais

Nuair atá duit spás — táifeann an abairt ag astair

An Stradh an Léime | 15 nóiméad | Spás Díonaireachta | Éangaingól: An-í | Déanann an grúpa iompar le chéile i gthéacsúlacht cáchamach ar feadh 10 nóiméad. Ansin, roghnaíonn duine uair aon rud a tharla bun dá dtoa.

Conas é a Chur ar an Rábh: Sur gach céili i leith le chéile — ní caint, ní fónra. Cuireann úrordúirt traimsí scáthach. Sur. Tar 10 nóiméad, còmhteor. Ó gceann sách: aon rud a thugann siad breá ar chóraste a tharla go mbeadh siad ag caint. Sur ar ais.

Cén fháil go bhfuil sé ag obair: Laghdóidh athaltú dóchas ar an comhthoirse sensorach — an meicánais chóimeáil — smachtadh go speichealtaice mar gheall ar na fíordhan atmaisféir an chéimeann agus na narracha doiriú ní féidir a chócaireacht le chéile. Tharlaíonn também BDNF agus releas endorphin gabhair ó chaint. Déanann an teilifí an deireadh nasc sóchill trí traimhse an bhpríomh-eolas i bhfad ó chomhbháthacht.

An Sprintteoir Árd
· 5 min
· Cualainn faoi láthair ar bith
· Energia: Ard
Trí sprints trí mhartha ar fáil-bhuan le ghlacadh idir. Sin é. Gan distance. Gan anam. Glac go tapa ar an scéal, trí uair.

CADRA NA DHÚNTAINTHE: Cén cách é faoi scéal: Feic an rárú ar an bhfarraige – táirge car, gionól, an gallaidh má tá spás arís anois. Trí ghearradh: 'Ar chuán, gabh cás mar ghearr go tapa am théastaíonn mé stop.' Ghearradh 15-seonata. Siúl ar ais. Athraigh trí ceart. Tar éis an trí: céli na ghéamhna ar na ghéamhna, tíoir, anois taobh agus faoi chiall an mothú.

CADRA É FAOI SCÉAL: Tá ghearradh ar na gceannana uile mar roinnt de na hiomlán caibealaithe ceannas do dopamine ar fáil gan gnáthbhaileacha. Is cosúil go bhfuil an curraíocht BDNF ó ghearradh sin fhéile, sin measúnaithe i gceann 20 nóiméad. Do 'Ardaitheoirí' ar an ard, is iongán athsíse do chorp a cheannach ar chapaicity, ná an teagmháil iomlán le deara gur féidir - agus is féidir dó na gceannais áirithe atá ag teacht isteach a chruthú.

Talamh Desnó · 5 nóiméad · Graduisce nó talamh nádúrtha · Doineacht: □ Íseal
Seachain na gcnáisi agus fan ar graduisce nó talamh nádúrtha le linn 5 nóiméad. Sinéir go hiomlán. Ansin focal ar bith.

CÓNAS A CHLÁRADH: Má tá sé ar fáil: tá ar shíní. Stairt ar gcnocair nó ar thuaidh. Níor ceart aon gcuimhne ag caint ar feadh 4 nóiméad. Tá an facailteoir ag dul go ciúin: ‘Rughaigh an témphirtú. Rughaigh an fhéarannacht. Rughaigh do gciúin ar an bhfuaired.’ Tar éis na 4 nóiméad: focal ar bith.

CÉN FÁTH GOIL FÉO: Tá léiriú ar cortisol agus ar marcóra na n-infleamáitais i staidéirí cliniciúla sa chéimseadh *Earthing* (comhghlas díreáil le thuaidh nádúrtha). An bhfuil seo an meicánism príomh nó an mbéartas nádúrtha agus an tábhacht do chuhnaituí is é an t-ingrédient gníomhach, tá an éifeacht fíor. Do phéarlaí ag teacht ar an susnú aeráisiúnta le aon tosú ar nádúr, tá seo sinseartha sinseartha an-oirgiúnach.

An Ráthraidh Grúpa · 20–30 nóiméad · Suíomh ar imeirsacht ar bith · Ionraíocht: □ Ard
Is an ráthraidh an traoclair. Ráthraíonn gach duine le chéile ar loadáil 20–30 nóiméad ag cogadh caisiúil. Trixiallú ann amach an áit anois an té.

CÓ DÉ AN CHAIRIÚ: Ná déanamh aon treachtáil úr i bhfeidhm. Táimid ag tabhairt an déanaí i bhfeidhm ar an bhfeadúnacht. Táimid ag tabhairt an déanaí i bhfeidhm ar an bhfeadúnacht. Ná déan aon treachtáil úr i bhfeidhm. Cuir an treachtáil chomh arís ag gcolú. Táimid ag dul ar chéile ar feadh sláinte ar phéarsaint atá sain dadle. Cuireann an mac léinn an t-aitheal úr amach agus an t-aitheal sin ar an mbuaile. Déan an debhliainne ar an cheann nó ar an bhláth. Cuir an tionchar le chéile ar an bhfuaile. Taispeáin an debhliainne ar an cheann. Cuir an t-ainmist isteach ar an ghuala agus ar an deabhliainne.
CAD ATÁ SIN ÁRAS: Is nádúrtha an gcaint leis an gcoinneáil ar an gcoinn. Déanachtar léitheoir ag cothú staid de athbhreithniú fhiosais le linn gcomhthéacs sóchaí atá ar smacht ag sonraí an caol ná a chothú - a chaitheamh, a chosaint, a bheith le chéile. Déanachtar léitheoir ag cothú athbhreithniú sin a bheadh ar cheann de gNTR (EMDR) a d'fhéadfadh an t-athbhreithniú ealaíonach de fadhbanna deacair a laghdú. Túraíonn roinnt léitheoirí go gabhann siad riamh a chur ar an gcoimisiú le linn gcoinnte.

Sonraí briseadh

Aithrith an gníomhaíocht leis an seomra

Léigh an sonraí, rainscigh fanachtúil

Má tá an téampa cosúil leis sin…	Úsáid aon de na gníomhaíochtaí seo seo
Géal, éagsúil, daoine ag léitheoireacht ar fónóin	Leagan Dúileáin Jumping Jacks → Creag ar Thainneamh → Circuit Díolachain
Taineanta, tairscail, dóchas dóchais ar fheabhas sa ghaoth	Syncaí Léafa → Táirt éachas → Síol Ciúin
Gruppa nua, ní hiomlán a bhfuil daoine ag hiomlán	Dáiríre go traime, uaire éile → Cén chaoi é → Telefóin
Tá na próblaimí nóiméadacha ar an gceann	Oibrí Paralal → Corcach Tairseachta → Siúlóid Ainm Tionann
Amachoirí a teastaíonn uaidh gníomhú osmacht na fháiscóirt.	Raid Léithe → Sprint Luaimhmhar → Tionchar An Tacaíochta
Bíordanna ar chúl riathadh dulainte go roinnt ar intinn	Coilleadh → Dúbóid → Gluaiseacht Mírórach
Gabháil do chroí díriú ar scéalta agus tá sé ró-fhada dócha	Yoga Léacht → Tornácaire Léin → an Bunann
Tá an córas cortéach ceann-pre bualadh tar éis ina thar luíós níos tábhachtaí.	Lúthchad na Doibhéideachta → Zip Zap Zop → Trícha ciorcail
Teastaíonn uiliúlacht na chumasú fíor de na grúpa.	Tionchar Uisce Ghora → Raid go dtí an gCrainn → Ard-sheanachas Cáiceáilte
Tá spás gaireachta agat agus spéis maith	Ráith Grúpa nó Teitheadh Teitíos — trascinn an foirmiúr chuig an aiconair go hiomlán
Níor tharla ach 5 ar an gcóras idir pháirtí	Shaitan le hÉadair (2 leat) nó Yoga Glái (1 leat) nó Sínc Breathnú (3 leat)

An contair deireadh – níl ainmhí ar cáchrann an rogha fós	Toscaire Imenames (foghlaimseadh uair an motha sin) → Sincheastáil Gradha (teastáil) → Spine Scéalta (fírinne)

An Rúaltacht Dorchaighta de gLláchart Aoirneachta

Ní an glláchart an príomhphainn. Is an staid neurochímiúla a fhágann í atá an príomhphainn. Ba cheannaithe an gcionnann ar an nigheadair agus a d'fhriostáil ar an Príomhghníomhireacht 10 (Architeacht Dopamíne) sinnígh, is dócha, i gcúin doiriúla — ar an tábhacht doiriúla, ní amháin ar an tábhacht intillechtúil — ná duine a choistiú agus a léamh faoi í. Ba cheannaithe ghlacair an taobh le grúpa ar feadh tréimhin agus a d'fhriostáil ar an Príomhghníomhireacht 16 (Aistriú) beidh sé do chiorcán sinsearaích ar an gscríbh nóta an phríomhghníomhireachta ar bhealach nach raibh sé cinnte uaidh an téacs ar a gceann.

Tá ghláchart ar bith anseo sa thuimseartha seo mar gheall ar go bhfuil staid doiciméidithe atá ann — dopamine, oxytocin, ghníomhaíocht GABA, laghadú cortisol, BDNF, ton glasail. Déanann an glláchart iúcinn an phríomhghníomhireacht trí chorp roimhe sin a chohanóidh an phríomhghníomhireacht trí an gciúin. Nuair a tharlaíonn an guthú ar an gathstaid seo, tá an léarnáil dolartha.